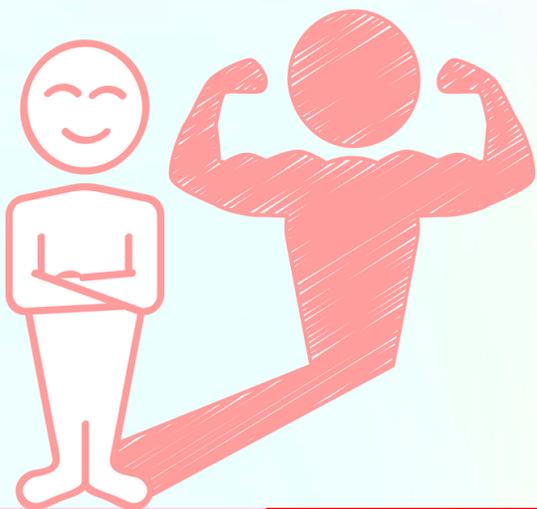


4. Твои действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используй ее для своего блага, но не позволяй другим критиковать тебя как личность.

5. Помни, что иное поражение – это удача; из него ты можешь заключить, что преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.



**ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



анонимно  
**+7-708-08-74-201**  
**8(7142) 37-08-58**

**Ты можешь поговорить:**

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКИ И  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА  
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

8 (7142) 51-18-49 Директор  
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия  
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,  
методический кабинет  
Сайт: <http://rcppido.kz>  
Электронная почта: [rcppido@mail.ru](mailto:rcppido@mail.ru)



**КГУ «Региональный центр  
психологической поддержки и  
дополнительного образования»  
Управления образования акимата  
Костанайской области**

**Пять шагов к  
уверенности в себе!**



**37-08-58**  
**Сот. WhatsApp**  
**87080874201**

**круглосуточный телефон  
доверия  
(анонимные консультации  
для детей и родителей)**

*г. Костанай*

## Как управлять своими эмоциями?



Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

По мнению *Жан-Жака Руссо*, «*Все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся*».

Необходимое условие радостного настроения – это хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: **радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения** к тебе других. *Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.*

*Джонатан Свифт* сказал: «*Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого*». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.



Если у тебя возникло **раздражение** или **разозленность**, не борись с ними, а **попытайся «отделить»** их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. *Все это способствует угасанию негативных эмоций.*



В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно **откровенно сказать о своих чувствах**, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.



**Сделай пять шагов к уверенности в себе!**

1. **Не надо себя недооценивать.** Чаще вспоминай о своих удачах и достижениях.

2. **Никогда не говори о себе плохо**, особенно избегай приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».

3. **Позволяй себе расслабляться**, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так ты сможешь лучше себя понять.